

# Café Balance

Rhythmikkurs

Stadt St.Gallen

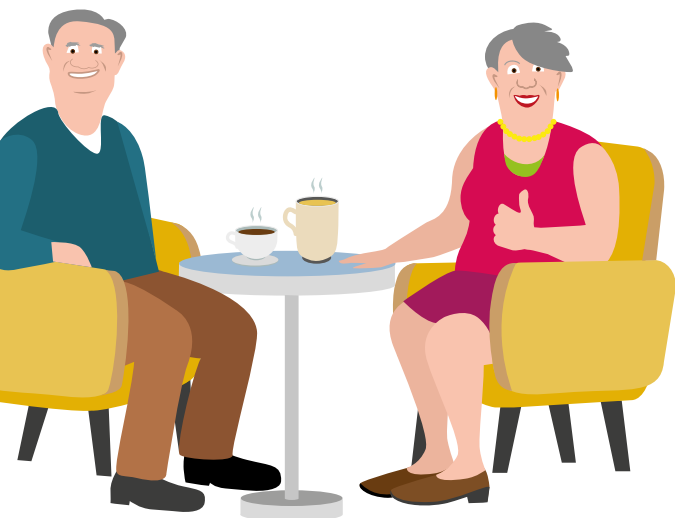
Notkerianum



# Bleiben Sie mit Café Balance in Bewegung und in Kontakt mit Ihren Mitmenschen.

## **Bewegung hält fit**

Im Rhythmikkurs führen Sie rhythmische Bewegungen zu live gespielter Klaviermusik aus. Dies fördert die körperliche Stabilität und Flexibilität sowie die Gangsicherheit. Zudem stärkt es die Denkleistung und die Koordination. Durch Bewegung erhalten Sie Ihre Lebensqualität, Mobilität und Selbstständigkeit.



## **Gesellschaft tut gut**

Im anschliessenden Café haben Sie Gelegenheit, sich auszutauschen und neue Kontakte zu knüpfen.

Mit Unterstützung von:



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

## Für wen ist Café Balance?

Willkommen sind Personen ab 65 Jahren. Auch mobilitätseingeschränkte Personen können die Übungen in angepasster Form ausführen. Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse nötig. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Sie können auch unverbindlich schnuppern.

Nach meiner aktiven Zeit in der Frauenriege habe ich mit dem Sport aufgehört. Dank dem Café Balance bin ich wieder regelmässig in Bewegung. Das ist einfach super.



Ich bin ziemlich unsportlich und zuerst war es mir peinlich, beim Café Balance mitzumachen. Die Bewegung tut mir aber richtig gut. Wir haben Spass und ich fühle mich einfach besser.

In Zusammenarbeit mit:

# Teilnahme

## Kurszeit

Jeweils dienstags 14.15–15.05 Uhr

### Kursblock 1 (11 Termine)

7.1.2025 bis 1.4.2025

Am 11.3.2025 findet kein Kurs statt.

### Kursblock 2 (9 Termine)

22.4.2025 bis 24.6.2025

## Kursort

Notkerianum

Rorschacher Strasse 258

9016 St.Gallen

## Kosten

Fr. 10.– pro Lektion (verbindliche Buchung blockweise).

Einige Krankenkassen übernehmen bei Zusatzversicherten einen Beitrag. Teilnehmende mit Ergänzungsleistungen oder KulturLegi erhalten einen durch die Stadt St.Gallen finanzierten Rabatt von 70%. Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Für Schäden wird keine Haftung übernommen.

## Mitbringen

Für den Kurs empfehlen wir bequeme Kleidung sowie Turnschuhe, Turnschlappi oder rutschfeste Socken.

## Anmeldung

Interessierte melden sich bitte bei der Kursleitung. Eine unverbindliche, kostenlose Schnupperlektion ist jederzeit möglich.

## Kontakt Kursleitung

Jeannette Jud-Herzog

Musikpädagogin und Rhythmiklehrerin

071 870 04 46

jud-herzog@bluewin.ch

## Auskünfte

Amt für Gesundheitsvorsorge St.Gallen

Fachstelle Gesundheit im Alter

Eleonora Nägele

058 229 49 34, eleonora.naegele@sg.ch

Weitere Kursorte und Daten finden Sie unter: [www.seniorenrhythmik.ch](http://www.seniorenrhythmik.ch)  
(Menü «Rhythmik für Senioren» – «Ostschweiz»)

Mit Unterstützung von:

